

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

<http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/>

学生相談室だより

7月に入り、気温や湿度の高い日が増えてきました。7月は定期試験やレポート提出などで忙しさや疲れを感じやすい時期です。「勉強しなければ」「頑張らなければ」という気持ちが強くなる一方で、思うように進まず焦りや不安を感じる人も少なくありません。今回は、定期試験前のココロとカラダの整え方のヒントをお届けします。

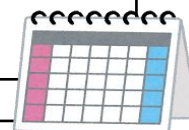


定期試験前の過ごし方のヒント

ヒント① まずは全体を見渡してみる

試験期間が近づくと、やるべきことばかりに目が向きがちです。まずは試験日程やレポートの期限提出を書き出し、全体のスケジュールを「**視覚化**」して確認してみましょう。

★「何を」「いつまで」に行うのかが見えると、不安が軽くなるかもしれません



ヒント② 完璧を目指しすぎない

試験前は、「全て理解してから試験に臨みたい」と思うものです。しかし、限られた時間の中で完璧を目指すと、かえって焦りや疲労が増してしまいます。必修科目や苦手な科目など、**優先順位**を決めて取り組んでみましょう。

★「できていない部分」に注目しがちですが「今、できていること」に目を向けることも大切



ヒント③ 睡眠時間を削りすぎない

睡眠不足は集中力や記憶力の低下にも繋がります。「あと少しだけ」と夜更かしを続けるよりも、しっかり眠って翌日に勉強したほうが効率的な場合があります。試験前ほど**規則正しい生活**を意識してみましょう。

★生活リズムを乱さないことや休息も、試験対策の一部



ヒント④ 気分転換も勉強の一部

長時間勉強を続けると、集中力は少しずつ低下します。

短時間の気分転換を取り入れてみましょう。

たとえば…

軽い散歩をする／ストレッチをする／好きな音楽を聴く／温かい飲み物を飲む

★短時間というのがポイント！「〇分まで」と時間を決めて気分転換してみましょう



わからない内容があるときや不安があるときは、教員や友達に質問したり、相談することも大切です。また、「やる気が出ない」「不安で勉強に集中できない」「眠れない」といった悩みが続くときは、学生相談室も利用してください。

